

DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA"
AKTIVITĀŠU PLĀNS PĪEAUGUŠAJIEM

AUGUSTS

2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
3 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	4 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdienu 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	5 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	6 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	7 Pasākums Diakonijas centra dienas centru klientiem un darbiniekiem - "Tiekamies Bolderājā"
10 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	11 9.30 – 12.00 Humānā diena "Kādam lieks – citam prieks" 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Jūlija jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	12 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	13 Rīta Ekskursija uz Latvijas Republikas Valsts prezidenta rezidenci Rīgā (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	14 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

17 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	18 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdienu 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	19 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	20 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	21 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
24 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	25 10.00 – 11.00 Ukrainas neatkarībai veltīts pasākums 11.00 – 12.30 Ukrainu rīts 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdienu 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	26 10.00 Fotoizstādes “Bolderāja – mūsu kopiena” atklāšana 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	27 Rīta Ekskursija uz Bolderājas mobilitātes punktu (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	28 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

31 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)				
--	--	--	--	--

**PIEDĀVĀJAM
KATRU DIENU**

9.30 – 13.00
Veļas mazgāšana (pēc iepriekšēja pieraksta t. 22027117)

11.30 – 12.30
Iespēja saņemt siltu zupu

9.00 – 17.00
Patstāvīga datoru izmantošana

Pirmdien 9.30-11.30
Piektdien 14.30-16.30
Palīdzība darbā ar datoru

9.00 – 17.00
Sociālā darbinieka konsultācijas klātienē vai pa telefonu (pēc iepriekšēja pieraksta t.26117212)

9.00 – 12.00
Dušas izmantošana (pēc iepriekšēja pieraksta t.22027117)

9.00 – 16.00 Masāža (pēc iepriekšēja pieraksta - otrdienās un ceturdienās)